



3月の給食献立予定表

嵐山町学校給食センター

日	曜日	献立名			【あかの食品】	【きいろの食品】	【みどりの食品】	栄養量			
		主食	のみもの	おかず	おもに、血や肉や骨のもとになる	おもに、熱や力のもとになる	おもに、体のちようしをとのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g		
1	水	ごはん	牛乳	かきたまじる やさしいコロッケ(ソース) ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう とうふ とりこくなる たまご ぶたにく さつまあげ	ごはん かたくりこ やさしいコロッケ あぶら さとう	にんじん ほうれんそう ねぎ ごぼう こんにやく ほししいたけ	小学校 663	22.7		
2	木	ホットちゅうかめん	牛乳	★みそラーメン はるまき ★フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく はるまき	ホットちゅうかめん あぶら さとう しらたまだんご	にんにく しょうが ねぎ コーン にんじん たけのこ もやし パイン・みかん(シロップづけ)	755	24.3		
3	金	すめし	牛乳	さわにわん とりこのみそやき(小:2コ 中:3コ) ちらしずしのぐ ひなあられ	ぎゅうにゅう ぶたにく いとかまぼこ とりこのみそやき とりこ たまご	すめし あぶら さとう ひなあられ	ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ たけのこ れんこん ほししいたけ えだまめ	673	25.0		
6	月	ごはん	牛乳	さつまじる サワラのてりあげ ひじきいりおひたし(しょうゆ)	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ サワラでんぷんつき ひじき	ごはん さつまいも あぶら さとう かたくりこ	にんじん だいこん ねぎ しょうが こまつな もやし ほうれんそう	631	24.4		
7	火	★メロンパン	牛乳	ミネストローネ ★ジャーマンポテト つぼみサラダ(ノンエッグマヨネーズあえ)	ぎゅうにゅう ベーコン だいたず	メロンパン あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんにく セロリ にんじん たまねぎ ほうさい トマト キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー カリフラワー	666	19.8		
8	水	ごはん	牛乳	★キムチスープ ピビンパのぐ もやしナムル(ホトルドレッシング) てまきのり	ぎゅうにゅう とりこ たまご とうふ ぶたにく のり	ごはん あぶら かたくりこ さとう ナムルドレッシング	たまねぎ にんじん には ほうさいキムチ にんにく しょうが ねぎ もやし きゅうり ほうれんそう	654	27.6		
9	木	じごなうどん	牛乳	きつねうどん ★ポテトもち わふうサラダ(ドレッシングあえ)	ぎゅうにゅう とりこ あぶらあげ わかめ	じごなうどん さとう ポテトもち あぶら わふうドレッシング	にんじん たまねぎ ねぎ しめじ キャベツ コーン きゅうり	745	26.2		
10	金	むぎごはん	牛乳	★ポークカレー かいそうサラダ(ドレッシングあえ) ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とさかのり きわかめ こんぶ ヨーグルト	むぎごはん じゃがいも あぶら ちゅうかドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご コーン キャベツ こんにやく	680	22.3		
13	月	わかめごはん	牛乳	ぐだくさんみそしる ★とりのからあげ(小:2コ 中:3コ) ★あおなのごまあえ 【幼稚園・中3】★おいわいケーキ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりのからあげ	わかめごはん じゃがいも あぶら ごまあえのもと 【幼・中3】おいわいケーキ	にんじん だいこん しめじ こまつな ねぎ ほうれんそう もやし	692	21.8		
14	火	ツイストパン	牛乳	コンソメスープ スペインふうオムレツ コールスローサラダ(ホトルドレッシング)	ぎゅうにゅう ベーコン スペインふうオムレツ	ツイストパン あぶら さとう コールスロドレッシング	にんじん たまねぎ コーン キャベツ きゅうり ブロッコリー	598	19.6		
15	水	ごはん	牛乳	じゃがだんごじる サバのさいきょうやき やさしいごぶづけあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく サバのさいきょうづけ	ごはん いもち あぶら	ごぼう にんじん だいこん しめじ こまつな もやし キャベツ きゅうり ごぶづけ	662	23.0		
16	木	ホットちゅうかめん	牛乳	サンマーめん しゅうまい(小:2コ 中:3コ) うましおサラダ(ホトルドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたにく しゅうまい	ホットちゅうかめん あぶら かたくりこ しおドレッシング	にんにく たまねぎ もやし にんじん こまつな ほししいたけ キャベツ きゅうり コーン	598	22.6		
17	金	ごはん	牛乳	すきやきぶんに だいこんのサラダ(ドレッシングあえ) りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ やきどうふ	ごはん さとう あぶら わふうドレッシング	ねぎ ほうさい えのきたけ しらたき キャベツ だいこん ブロッコリー にんじん りんご	655	26.1		
20	月	ごはん コバトンふりかけ	牛乳	らんざんごじる ゼリーフライ(ソース) のらぼうなのサラダ(ホトルドレッシング)	ぎゅうにゅう あぶらあげ だいたず とうにゅう	ごはん あぶら ゼリーフライ たまねぎドレッシング	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな もやし のらぼうな きゅうり	642	20.3		
21	祝	春分の日							781	34.0	
22	水	キャロットピラフ	牛乳	ドリアふうソース チキンナゲット(小:2コ 中:3コ) グリーンサラダ(ホトルドレッシング) おいわいケーキ	ぎゅうにゅう ベーコン だっしふんにゅう こなチーズ チキンナゲット	キャロットピラフ あぶら フレンチドレッシング おいわいケーキ	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン	759	23.7		
※材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。								実施回数 15 回	平均栄養素量	672 830	23.3 29.1
今月の嵐山町産農産物								摂取基準(範囲) 小学校 650 24.0 (18~32) 中学校 830 30.0 (25~40)			



祝☆卒業

思い出 リクエスト

中学3年生を対象に実施した思い出リクエスト給食のアンケート結果はコチラ!!

★菅谷中★

- ・メロンパン
- ・ポテトもち
- ・ジャーマンポテト
- ・キムチスープ
- ・フルーツしらたま

★玉ノ岡中★

- ・ポークカレー
- ・みそラーメン
- ・とりのからあげ
- ・あおなのごまあえ
- ・ケーキ

献立表の★マークがリクエスト献立です!



はしの確認をお願いします!

- ・手の大きさに合っていますか?
- ・先が割れていませんか?

子供たちは1年で大きく成長します。春休みのタイミングで、サイズや劣化の状況を確認してみましょう!

